

¿PARA QUÉ SIRVE LA ORACIÓN?

1. INTRODUCCIÓN

En el lenguaje y en la experiencia común de la gente, hablar de «oración» es referirse a algo que se localiza en el dominio de «lo espiritual». Por el contrario, hablar de «existencia» es referirse a algo concreto y tangible, algo que se localiza en el dominio de las realidades, todo lo que juega un papel decisivo en la vida [...] Todo planteamiento del problema de la vida de oración tiene que tomar como punto de partida la situación que de hecho se da en la vida concreta de los creyentes¹.

Es fundamental desterrar las falsas ideas que tenemos sobre la oración y tener claro qué es oración para saber cómo conducirnos en ella, es decir, como hacer oración, o mejor dicho, como ser orantes. Pero la primera dificultad que encontramos es que la oración es indefinible, no se puede encerrar en unos conceptos. Solo podemos aproximarnos a través de la experiencia.

La oración no busca cambiar el corazón de Dios, no se afana por enternecerle ni conmoverle para que vuelva su atención hacia donde nosotros queremos. La oración cambia nuestro corazón y nuestra mente volviéndonos hacia los intereses del Reino, para ser como Él y ver el mundo con su mirada. La oración no es una obligación ni un precepto, es Dios el que nos reconforta, alimenta y sana, porque somos nosotros los que le necesitamos.

Tenemos que "caer en la cuenta..." como decía San Juan de la Cruz de la necesidad que tenemos de dialogar con el Dios que nos espera en nuestro interior. Lo extraordinario no es que Dios se haya manifestado entre nosotros, sino que, al menos por una vez, nos hemos dado cuenta!

Urge una vuelta a nuestro interior: "no estamos huecas". Dios está en nuestro "más profundo centro" y nos está esperando. Nuestro interior es su morada, es como un Castillo de cristal con inmensas moradas y en el centro y mitad está la principal, donde Dios habita (1Moradas 1). Nunca llegaremos a ser orantes si no comenzamos a dar pasos en la oración.

¿Cómo hacer que los que estamos acostumbrados a vivir hacia el exterior sepamos volvernos hacia dentro de nosotros mismos?

¿Cuál será el impulso que hay que mover, el resorte que hay que tocar para entrar en sí mismo?

Nadie hace oración si no cree ni ama a Dios. Si no siente la necesidad de encontrarse con el Dios que nos habita, tendremos que preguntarnos si nuestra fe es viva y si tenemos necesidad de estar con "quien sabemos nos ama". Para entrar en el Castillo hay que querer orar, estar con quien hemos descubierto que nos está esperando porque nos ama.

2. ¿QUÉ ES LA ORACIÓN?

La oración es, en todas las religiones, la expresión espontánea y común de cualquier forma de comunicación humana con la divinidad. Es impensable que una persona se considere religiosa pero que no practique ninguna forma de oración. Cuando el hombre ora, se dirige a una voluntad que sabe que existe por encima de la voluntad humana y de la que él espera una respuesta.

El término oración abarca todas las formas posibles de **relación con Dios**, la oración es esencialmente un diálogo. El problema está en encontrar una definición para expresar qué es la oración. Oramos porque nos sentimos débiles, necesitados, agradecidos, culpable o desesperados. Oramos porque es propio del ser humano experimentar las limitaciones. Y, a

¹ JM Castillo, Oración y existencia cristiana.

partir de tales limitaciones, quienes tienen creencias religiosas acuden al Trascendente. Orar es la aceptación de nuestra condición humana. "Y la expresión de nuestra limitación ante quien reconocemos como nuestro Creador y Señor. La oración nos pone en nuestro sitio: reconociendo carencias, limitación, indigencia radical. Todos queremos 'ser como Dios'. De ahí que la oración nos está diciendo que ni somos, ni podemos ser, como Dios".

Lo primero que ha de tener resuelto la persona que quiere hacer oración es "vivir sinceramente una experiencia religiosa auténtica. Quien no tiene debidamente resuelto el asunto de la religión difícilmente podrá poner en práctica y vivir la oración con la debida coherencia y sin incurrir en peligrosas situaciones de auto-engaño". La oración depende de como entendamos la fe y como vivamos la fe. Podemos entender la fe como exigencia, como conjunto de verdades o de obligaciones, como la exigencia de obligaciones sociales, o como una práctica religiosa, una devoción, entonces se perderá el verdadero sentido de la oración. Pero si la estructura de la fe es personal, la oración es relación, encuentro personal, se trata de estar en la presencia de aquel en quien tengo puesta mi fe, mi amor y mi esperanza. Orar es encuentro con Dios y ahí nos encontramos con la verdad de nosotros mismos. Es un camino de conocimiento en paralelo de Dios y del propio ser.

"La autenticidad de la oración está vinculada a la autenticidad de la fe". **Lo específico de la oración cristiana se deduce de la esencia misma de la fe. Consiste en el encuentro con Jesús.** Encuentro que se traduce en presencia, escucha y diálogo. Por eso orar es tratar de amistad: "Que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama" (Santa Teresa de Jesús, Vida 8,5).

Vamos a ir fijando algunas ideas para concretar qué es orar para el cristiano. Define el catecismo: "la vida de oración es estar habitualmente en presencia de Dios y en comunión con Él. La oración es cristiana en tanto en cuanto es comunión con Cristo y se extiende por la Iglesia que es su Cuerpo" (CEC 2565). "La oración es la vida del corazón nuevo. Debe animarnos en todo momento. Nosotros, sin embargo, olvidamos al que es nuestra Vida y nuestro Todo. Por eso, los Padres espirituales, en la tradición del Deuteronomio y de los profetas, insisten en la oración como un "recuerdo de Dios", un frecuente despertar la "memoria del corazón": "Es necesario acordarse de Dios más a menudo que de respirar" (San Gregorio)". (CEC 2697).

- ✚ Orar es **abrirse al don del amor** de Dios que quiere derramarse sobre cada uno de nosotros. Se trata de confiar y abandonarse en las manos de Dios.
- ✚ La oración no consiste solo en decir "Señor, Señor" sino en **disponer el corazón** para que se haga la voluntad de Dios.
- ✚ Orar es **dejarse conducir** y acoger al Espíritu Santo como guía y agente principal de nuestra vida. El Espíritu es quien instruye en la vida de oración.
- ✚ La oración es decir siempre Sí a Dios, como María.
- ✚ La oración es el **encuentro de Dios y el hombre**. Pero lo específico de la oración cristiana es que **fija sus ojos en Jesucristo**.
- ✚ Orar para el cristiano no es una obligación. **Es una necesidad**.
- ✚ La oración **es camino de plenitud y humanización**, es necesario aprender a orar para ser plenamente aquello a lo que hemos sido llamados: imagen de Dios en Cristo, hombre perfecto. En la oración el Espíritu Santo restituye la semejanza perdida.
- ✚ Orar es extrañarse, **salir de sí**, hundirse amorosamente en el Otro. Oír al Otro, no a sí mismo, hacer nuestro el yo del Amigo, sus intereses, su voluntad. Antes que reservar unos tiempos es poner a disposición del Amigo toda la persona: ya no somos nuestros sino suyos.

✚ La oración cristiana **termina siempre en el servicio**, en la entrega a todo aquel que necesita algo de nosotros. "Obras, obras quiere el Señor".

Es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada al cielo, un grito de reconocimiento y amor tanto en medio de la prueba como en la alegría" (Sta Teresa del Niño Jesús).

"Las sagradas Escrituras hablan del alma o del espíritu y con más frecuencia del corazón. Es el corazón el que ora. Es la morada donde yo estoy, donde yo me adentro. Es el lugar de la decisión, en lo más profundo de nuestras tendencias psíquicas" (CEC 2563). El que ora es todo el hombre, unificando cuerpo y espíritu, mente, afectividad.

En todas las épocas y en todas las religiones han existido personas orantes, pero es Jesucristo quien revela el verdadero sentido de la oración y nos enseña a dirigirnos a Dios como Padre. La oración es auténticamente cristiana cuando brota de una vida que intenta seriamente parecerse a la vida que llevó Jesús, el Señor. Cuando eso ocurre, oración y acción no entran en conflicto ni se contraponen [...] La fe cristiana es auténtica allí donde se reproduce lo que ocurrió con Jesús, que no se aferró a su condición divina, sino que se hizo como uno de tantos (Flp 2,6-7). Una persona así es una persona buena, es decir, atenta siempre al dolor y al sufrimiento del mundo, exactamente como hizo Jesús. Nadie es por las buenas así. Porque en todos nosotros laten inclinaciones de egoísmo, ambición y orgullo en nuestros sentimientos más hondos. No se puede hacer sin una experiencia muy profunda de cercanía y oración ante el Señor, nuestro Dios y Padre. Entonces la oración nos "diviniza" porque nos humaniza hasta las raíces más hondas de nuestro ser. Como ocurrió con **la encarnación del Hijo de Dios**².

3. FORMAS DE ORACIÓN

Hay distintos modos de hacer oración, "el Señor conduce a cada persona por los caminos de la vida y de la manera que él quiere. Cada fiel, a su vez, le responde según la determinación de su corazón y las expresiones personales de su oración. No obstante, la tradición cristiana ha conservado tres expresiones principales de la vida de oración Tienen en común un rasgo fundamental: el recogimiento del corazón" (CEC 2699):

- **oración vocal:** "Por medio de su Palabra, Dios habla al hombre. Por medio de palabras, mentales o vocales, nuestra oración toma cuerpo". (CEC 2700- 2704)
- **la meditación:** "hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo [...] para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad. Es una reflexión y una búsqueda". (CEC 2705-2708)
- **la oración de contemplación:** "la mirada está centrada en el Señor para estar a solas y en silencio con Él. Recoger todo nuestro ser bajo la acción de Espíritu. Acoge el amor con el que es amado y quiere responder a él amando" (CEC 2709-2719)

No hay oposición entre los distintos modos de orar, ya lo decía Santa Teresa, que quien ora con atención el Padre nuestro puede llegar a contemplación perfecta. Lo importante es que lo que pronuncia nuestra boca, o mente, concuerde con nuestro corazón, mantener una conciencia atenta a lo que decimos, por qué y para qué lo decimos; conociendo las motivaciones que hay detrás. Es una atención activa. Requiere la plena participación de nuestros sentidos, de toda nuestra persona: cuerpo, mente, inteligencia, voluntad, afectividad. Podemos orar solos o acompañados. Individual o comunitariamente. Pablo exhorta a orar en toda ocasión (Ef 5,20; Flp 4, 6-7; Cl 3, 16-17; 1Ts 5, 17-18). La liturgia es nuestra primera escuela de oración. Porque podemos encontrar en ella, particularmente en la Eucaristía, todas las formas de oración:

² MJ Castillo, "Oración" en C. Floristan (dir), Nuevo Diccionario de Pastoral.

- **Acción de gracias:** caracteriza la oración de la Iglesia que, al celebrar la Eucaristía se convierte más en lo que ella es (1Ts 5,18).
- **Bendición:** es la respuesta del hombre a los dones de Dios.
- **Adoración:** es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador y exalta la grandeza de su Señor.
- **Alabanza:** reconoce de la manera más directa que Dios es Dios por lo que Él es. Integra las otras formas de oración.
- **Lamentación:** en el AT es frecuente, no así en el NT, la oración del nuevo pueblo de Dios es sostenida por la esperanza.
- **Intercesión:** es una oración de petición en favor de otro, unida a Cristo, único intercesor ante el Padre. Es lo propio de un corazón conforme a la misericordia de Dios. Porque el que ora busca "no su propio interés sino el de los demás" (Flp 2,4), hasta rogar por los que le hacen mal Lc 23,28-34).
- **Petición:** la oración de súplica está llena de matices: pedir, reclamar, llamar con insistencia, invocar, clamar, gritar e incluso luchar. La petición cristiana está centrada en el deseo y en la búsqueda del Reino, todo lo que es necesario para acogerlo y cooperar. La petición de perdón es el primer movimiento de la oración de petición.
- **Petición de perdón:** el reconocimiento de los propios pecados. Se demanda el perdón para contrarrestar el desorden interior que se experimenta y recuperar la paz interior. Para expresar lo que experimentamos confiados en la misericordia de Dios.

4. ETAPAS O FASES DEL PROCESO ORANTE

Santa Teresa utiliza los cuatro modos de regar el huerto como imagen de cuatro etapas de la oración. Son un verdadero mapa de ruta, para iluminar los caminos de la oración y sus efectos. Por este camino de Cristo (cruz) han de ir todos (principiantes, aprovechados y perfectos). Estas etapas van desde el esfuerzo personal ascético: pozo y noria, hasta la gracia pasiva de la contemplación y mística: arroyo (río) y lluvia (Libro de la Vida a partir del capítulo 11). Corresponden a cuatro grados de oración: meditación, oración de quietud, sueño de potencia y unión. En cada etapa hay diversidad de participación por parte de la persona (hortelano) y del Señor del huerto (el Señor), sólo un grado a cargo del primero (oración ascética) y tres por iniciativa del segundo (oración mística).

- **Grado primero:** oración del principiante, se recogen los sentidos derramados; se procura soledad y considerar la vida de Cristo: meditación discursiva, entretejida de reflexión y afecto. Se necesita determinación, perseverar en la oración a toda costa, orar la vida, enamorarse de la Humanidad de Cristo.
- **Grado segundo:** Quietud, recogimiento y sosiego, "en ninguna manera ella puede ganar aquello por diligencias que haga". Es una "centellica que comienza el Señor" a encender del verdadero amor suyo. Muchos llegan aquí y pocos pasan adelante. No se realiza a fuerza de brazos. Primera experiencia mística en la oración, puro don de Dios, quietud de la voluntad, fascinada por el misterio de Dios. Se tiene la primera experiencia de la acción de Dios, "que tiene su deleite en estar con los hombres". Es una experiencia de su presencia que todo lo envuelve donde amar es "ejercicio principal y gustoso". Se necesita no hacer caso de la loca de la casa, es decir, de la divagación de la fantasía, los pensamientos que rondan incontrolados. Tiene un claro efecto en el cambio de vida.
- **Grado tercero:** Unión. Se da un paso decisivo. La experiencia de la presencia y la acción de Dios se extiende a toda a todo el ser. Se produce un total cambio de vida, irradiación sobre los demás. Teresa denomina a esta oración "sueño de potencia", según la

nomenclatura de su época. La Santa habla de dejarse del todo en los brazos de Dios. Diferente de la oración de quietud. Allí no se querría bullir ni menear, pero aquí está juntamente en vida activa y contemplativa. Las virtudes quedan ahora más fuertes. Coge Dios la voluntad y el entendimiento, no discurre, está gozando de Dios.

- **Cuarto grado:** Experiencia de la plena unión con Dios y éxtasis. Se está con Dios con certidumbre que no se puede dejar de creer. A la memoria se le queman las alas, y la voluntad está amando, sin entenderlo. Igualmente el entendimiento entiende sin entender cómo entiende; Queda sola con Él, y no hace otra cosa que amarle. Comienza a aprovechar a los prójimos, casi sin entender ni hacer nada de sí. Total conformidad con la voluntad de Dios. Es la acción desbordante de Dios sobre la persona que se ha entregado totalmente. Es como "un poseso de Dios". Teresa lo traduce en poesía: "Vuestra soy, para vos nació. Qué mandáis hacer de mí..."; clara conciencia y experiencia de ser de Dios y para Dios. Estas mercedes son dadas de Él, nosotros no podemos en nada nada, e imprímese mucha humildad; no nace de ella. No quiere hacer cosa sino la voluntad del Señor, no quiere cosa propia.

Las cuatro etapas son un proceso que comienza en la acción de la persona y termina en la de Dios. Pero la oración no crece como acción sino como relación que tiene una clara consecuencia: "La oración progresa en la medida que la persona se vacía de su seguridad, de su autosuficiencia, de su afán de quedar siempre bien, en definitiva en la medida que cada uno se vacía de su propio egoísmo". Porque es "siervo del amor", así llama Teresa a quienes se determinan a hacer oración. Para Teresa a partir de esta experiencia será una "vida nueva" "Es otro libro nuevo de aquí adelante, digo otra vida nueva. La de hasta aquí era mía; la que he vivido desde que comencé a tratar estas cosas de oración es que vivía Dios en mí (Vida 23,1).

Pero Teresa también utiliza otra imagen para describir el proceso de quien se determina a recorrer el camino de oración: las 7 Moradas del Castillo Interior. Cada morada es un grado de interiorización o humanización de la persona y, a la vez, un nivel de intensidad en la relación de Dios con el ser humano y a la inversa. Antes de hablar de las etapas, en la primera morada Teresa presenta el primer paso de la vida espiritual, donde plantea el sentido de la vida cristiana y presenta los protagonistas: Dios y el hombre. A esta aventura están invitados todos, incluso los más pecadores. Por tanto estas etapas del proceso orante se van a plantear en torno a ellos. Por un lado está la gran hermosura de Dios y la gran dignidad del ser humano, que ha sido creado a su imagen y semejanza. Pero por otro lado se nos presenta toda la fealdad del pecado. Se trata de recorrer un camino en el que se aprende a conocer la verdad de Dios y de uno mismo. El cimiento sobre el que se va a edificar es la humildad, que según la Santa, no es otra cosa que andar en verdad, la verdad de Dios y la verdad de uno mismo.

- **Primeras moradas: entrar** en el castillo de sí mismo, la puerta de entrada es la oración, para tomar conciencia de la propia interioridad y personalidad y para iniciar la relación personal con Dios. Consiste en conocerse en relación con Dios. Convertirse y recuperar progresivamente la sensibilidad espiritual. Lo que se nos pide es que **pongamos los ojos en Cristo**.
- **Segundas moradas: luchar**, enfrentarse con las tensiones de desorden existentes en uno mismo, se pide fidelidad a la oración; necesidad de afianzarse en la opción radical: "**determinada determinación**". No hay mejores armas que las de la cruz.
- **Terceras moradas:** culminación del esfuerzo ascético. **Someterse** a la prueba del amor. Fijarse un programa de vida pero sumisos al plan de Dios. Se experimentarán arideces e impotencias, como estados de prueba.

- **Cuartas moradas: recogerse.** Ingreso en la experiencia mística pero intermitente, hay momentos de recogimiento de la mente y de amor místico-pasivo, quietud de la voluntad. Novedad de vida, como si surgiera una fuente interior. Prevalece la iniciativa de Dios.
- **Quintas moradas: transformarse.** Simbolismo del gusano de seda que muere y renace, nuestra vida es Cristo. Comienza la fase de la unión bien sea la experimentada en lo hondo del alma, bien sea por conformidad de voluntades, manifestada especialmente en el amor y servicio del prójimo: obras quiere el Señor.
- **Sextas moradas: estar** en compañía de Cristo, estado de desposorio místico, crisol del amor. Nuevo modo de sentir los pecados. Cristo se hace presente por una manera admirable, es siempre su compañía.
- **Séptimas moradas: servir.** Matrimonio místico, aquí se le comunican todas tres Personas divinas, nunca más se fueron de con el alma. Plena inserción en el servicio eclesial, hambre de allegar almas a Dios. Plenitud del amor. Santidad (Teresa no utiliza este término) final del proceso, plenitud humana que sitúa al cristiano en pleno servicio. Y siempre los ojos en el Crucificado (como al principio).

Las etapas del proceso espiritual o del camino orante se pueden desarrollar según las distintas escuelas de espiritualidad, pero siempre van a ir desde el esfuerzo personal, la ascesis, hasta la recepción pasiva del don de Dios, la apertura a la gracia³.

PROPUESTA DE LA GRACIA	SE DA LA INVITACIÓN A	RESPUESTA HUMANA: SE TIENE LA EXPERIENCIA DE
Dios llama...	Conversión	Cambio
al hombre libre...	Ascesis	Libertad
por su nombre...	Plenitud	Identidad
a una misión...	Carisma	Vocación
en el amor	Mística	Amor

Estas etapas no tienen que darse sucesivamente, pueden adquirir un orden diferente según cada persona. A veces este viaje interior es un proceso que se desarrolla en círculos concéntricos, donde las etapas se entrecruzan.

Vamos a concretar las etapas para hacer nuestro itinerario para recorrer el camino de oración según las dos imágenes que nos ha presentado la pedagogía de Santa Teresa de Jesús. Tenemos dos grandes bloques: 1. Fase ascética, trabajo personal y 2. Fase mística, apertura y receptividad del don de Dios, acogida de la gracia.

1º Fase ascética: trabajo personal

La ascesis ha caído en desprestigio. Pero es necesaria para **reorientar el deseo**⁴, que dirige y condiciona el ser y el actuar de la persona. La ascesis significa renunciar a algo, pero el acento lo ponemos en aquello que queremos alcanzar, no en aquello a lo que renunciamos; lo importante no es la renuncia en sí, sino lo que queremos alcanzar. Recordemos: se necesita "acostumbrarse", ir aprendiendo cómo hacer, ese gimnasio que decían los Padres de la Iglesia, todo entrenamiento conlleva renuncia, sacrificar algo para conseguir unos objetivos.

³ Esquema que propone SZENTMÁRTONI *Psicología de la experiencia*, 69:

⁴ El deseo es lo que mueve o motiva a la persona a hacer y actuar. Si nuestros deseos no están bien orientados nuestro actuar será desordenado, caótico, no seguirá un proyecto de vida.

El primer paso es: “pensar y entender qué hablamos y con quién hablamos y quién somos los que nos atrevemos a hablar con tal Señor” (Sta. Teresa, Camino 25,3).

1.1- Tomar conciencia de la presencia que nos habita

El centro del alma es Dios” como dirá San Juan de la Cruz, somos morada de Dios, estamos inhabitados por la presencia de la Trinidad. Descubrirse habitados por una presencia que lo envuelve y abarca todo es el primer paso que surge de nuestra fe. Nos descubrimos amados y es lo que nos mueve a querer conocer a Aquel que nos ama sin medida, el primer protagonista.

Pero este profundo centro es también donde habitan las raíces de nuestras imperfecciones. La persona está marcada por la bipolaridad sentido-espíritu, cuerpo-alma y pasa fácilmente de lo sublime a lo imperfecto. Los sentidos son como los ladrillos con los que levantamos los muros que sostienen la construcción de las experiencias, ahí radica la importancia del control y manejo adecuado de nuestras emociones/sensaciones. Por eso para progresar en el camino es necesario que la persona esté “recogida en un solo apetito de Dios”⁵, es decir, que toda la motivación de la persona se ha de centrar en Dios, como objetivo único de las propias tendencias, deseos y voluntad; lo que en la psicología actual se dice “estar alineado”. Por eso también es necesario conocer al otro protagonista de la historia que soy yo.

1.2 - Introspección

Entrar dentro de sí. Recogimiento: Es “una reflexión religiosa en la que la persona se siente interpelada por la verdad considerada o meditada”⁶. Es un primer paso para el encuentro con Dios y con el propio yo a través de un esfuerzo ascético. El conocimiento de sí es el punto de partida, porque solo el hombre que toma conciencia de su ser puede aventurarse por este camino, ¿qué voy a dar si yo no lo poseo antes? Nadie da lo que no tiene. El mayor servicio que podemos hacer es conocernos a nosotros mismos para poder dar lo mejor de sí. Recordemos que estamos hablando de una relación donde hay dos protagonistas, uno soy yo y tengo que saber quién soy yo que me atrevo a dirigirme a Dios.

No hallo yo cosa con que comparar la gran hermosura de un alma y la gran capacidad; y verdaderamente apenas deben llegar nuestros entendimientos, por agudos que fuesen, a comprenderla, así como no pueden llegar a considerar a Dios, pues El mismo dice que nos crió a su imagen y semejanza. No es pequeña lástima y confusión que, por nuestra culpa, no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quién es, y no se conociese ni supiese quién fue su padre ni su madre ni de qué tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos, y así a bulto, porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos almas. (1Moradas 1,1-2).

El conocimiento de sí es una de las claves del camino de oración de Santa Teresa. Lo distingue de otros caminos de meditación, que tienen como fin el olvido, renuncia o vacío de sí mismo. **En la oración centrada en Cristo**, que nos enseña Teresa, el hombre se encuentra y descubre a sí mismo, recorre un camino profundamente humanizador, “quien no entra dentro de sí por la puerta de la oración, se ignora”⁷. Pero no basta conocerse, sino ir poco a poco siendo semejantes a nuestro interlocutor, tener una mayor unión, por eso necesitamos:

⁵ SAN JUAN DE LA CRUZ, 1S 2,1.

⁶ D. DE PABLO MAROTO, *Teresa en oración*, 355.

⁷ HERRÁIZ, *La oración. Historia de amistad*, 53.

1.3- Purificación del corazón

Es fruto del conocimiento de sí. Se va descubriendo la verdad de Dios y se comienza a intuir nuestra propia verdad. Y al descubrirla el esquema de valores comienza a entrar en crisis. Se desplaza el centro de atención, desde el propio yo al querer de Dios, se comienza a ser un "descentrado", porque el amor de Dios polariza la voluntad de la persona, para querer que en todo se haga la voluntad de Dios. Este nuevo esquema de valores hace que la persona tenga unas nuevas motivaciones, ya no hace las cosas por propio interés o beneficio, no le mueve ya los hilos de este mundo, le mueve Dios y los intereses del Reino. De lo que se deduce que tendremos que procurar educar en el dominio de sí, para que la persona pueda salir de la propia autoreferencialidad, del egocentrismo y focalizar todo en Dios, como eje central de la vida. Es educar para liberarse de las imperfecciones y adiciones que impiden progresar en el camino. Es la parte activa, es la tarea del hombre, tras la que vendrá la purificación pasiva por parte de Dios.

Cuando la oración representa para la persona el descanso más auténtico y más hondo se resuelven todos los problemas que pueda plantear el ejercicio orante. Esto significa que la persona ha logrado una integración de la oración y de su vida personal. No son ámbitos separados, es algo esencial para su vida. De esta forma la oración es la experiencia, el tiempo y el espacio humano de la unificación personal y de la armonía, la reconciliación de la persona entera (ideas, sentimiento, deseos, espíritu y cuerpo) consigo mismo, con su pasado, con su presente con la situación concreta que está viviendo⁸.

1.4- Desasimiento

A medida que el camino avance la luz de Dios que vamos adquiriendo es un conocimiento más profundo. Al principio no hay apenas luz y solo vemos bultos grandes, como en un cuarto oscuro. Pero poco a poco nuestra habitación/morada se va iluminando con una luz mayor y vamos viendo hasta las motitas de polvo más pequeñas. Entendemos que la purificación debe ser más a fondo y limpiar bien todo el polvo. Pero ¡cuidado! La clave para el desasimiento es el amor, no la ascética, es decir, no es el esfuerzo de renuncia, sino la gratuidad del amor de Dios. La clave es sabernos amados, es lo que de verdad puede arrancarnos de nuestras comodidades egoístas.

2º- Fase mística

Cuando la persona toma conciencia de la necesidad de la acción sanadora del Espíritu y se deja conducir por él, comienza la **acción pasiva de Dios**, que consiste en transitar la noche oscura. Pasividad que es la mayor expresión de actividad del ser humano. Para avanzar es necesario pasar por pruebas y crisis para aceptar la guía del Espíritu Santo. Cada una de estas crisis es una oportunidad de crecimiento, de pasar a una nueva etapa. El riesgo es quedarse en una de las etapas por miedo o cobardía, e involucionar. La persona ya está preparada, ha hecho lo que estaba en su mano en este camino. Ahora descubre que se avanza guiado por Otro, y está dispuesta a dejarse conducir. Nace una actitud contemplativa de confianza y abandono en Dios. Comienza la etapa mística, de apertura para recibir todos los dones de Dios⁹.

2.1- Conversión

Cambio de actitud ante Dios, los demás y nosotros mismos. La conversión profunda, el cambio radical de nuestra forma de actuar y entender la vida, un compromiso de vida a la luz de la fe. Es el paso decisivo para seguir avanzando. A partir de aquí ya no podemos hacer nosotros con

⁸ Diccionario de Pastoral.

⁹ San Juan de la Cruz, en el libro II de Subida, capítulo 13, enumera las señales del paso de la meditación a la contemplación.

nuestro esfuerzo y voluntad. Se requiere una actitud de acogida de la gracia y receptiva para dejarse conducir por el Espíritu Santo. En la noche oscura no se entra, sino que sobreviene a través de algún acontecimiento de nuestra vida en el que Dios actúa para nuestra total transformación. Somos introducidos en ella. Comienza la conversión profunda o *metanoia*, en la que Dios, a través del Espíritu Santo, irá plasmando a Cristo, plenitud de ser humano.

2.2- Contemplación

Etapa pasiva de la oración donde dejamos actuar a Dios. Es la oración que nace en esta etapa de transformación y conversión personal, por tanto, es un cambio radical de actitud en nuestra relación con Dios. Se trata de rendir la voluntad a la voluntad de Dios. Se trata de dejar a Dios ser Dios en nosotros. Y no poner obstáculos, ni impedimentos, para que se haga su voluntad. La mirada está centrada en el Señor para estar a solas y en silencio con Él. La contemplación es decir, como María: "Aquí estoy, Señor, hágase en mí". Comienza a disminuir el discurso, las palabras. Es tiempo de Escuchar, Mirar y, sobre todo Estar con los ojos fijos en Cristo y acompañar a tan buen Maestro.

2.3- La unión con Dios

En esta etapa comienzan a ser perceptibles los frutos de vivir en Dios. La transformación y maduración personal es evidente para uno mismo y para los demás. Hay una mayor semejanza con Cristo, en su ser y vivir para los demás. Se ha llegado a tener la mirada compasiva de Jesús hacia todos los pobres, enfermos y desvalidos. Hemos sido transformados a su imagen y semejanza. Es una realidad, una certeza: "Ya toda me entregué y di, y de tal suerte he trocado que mi Amado es para mí y yo soy para mi Amado". Se llega a la experiencia del éxtasis = salir de sí. Por eso en esta última etapa "Marta y María andan juntas para servir al Señor". El servicio es la cumbre de la mística, de donde nacen obras de apostolado y de servicio.

¿Para qué hacer todo esto?

Para ser y vivir en plenitud, ser aquello para lo que hemos sido llamados. Reconocer los dones que Dios nos ha dado para que den el ciento por uno. Dar lo mejor de sí y darse por entero. Este es el sentido de toda la ascética que hemos trabajado: "dar gratis lo que gratis hemos recibido" será posible en la etapa de la plenitud. La semilla de santidad del bautismo ofrece los frutos. Poner todo nuestro ser al servicio de los demás. Todo el que se ha encontrado con el Resucitado necesita comunicar la buena nueva que ha traído. El que le conoce, quiere que los demás también lo conozcan y lleguen a la vida plena, para ser felices, bienaventurados.

4. ¿CÓMO HACER ORACIÓN? Desarrollo del ejercicio orante

1º. Dedicar cada día un **tiempo** en soledad y silencio.

2º. Reservar un **espacio** para encontrarse con el amigo.

3º Ponerse **conscientemente en presencia** del amigo. Saber a quién me dirijo. Conocer cuál es la imagen o concepto que tengo de Dios. Ser consciente del momento presente: saber dónde estoy, con quien estoy y para que estoy aquí.

4º **Recogernos en nuestro interior**: hacer un ejercicio de introspección. Ir conociéndome poco a poco sin miedo a lo que me encuentre.

5º **Dialogar con el amigo con diversos recursos**. Saber qué digo y como lo digo. Implicar todo mi ser en este diálogo: cuerpo, mente, inteligencia, voluntad, corazón / afectividad.

6º **Dejar de hablar**, reflexionar, meditar o pensar y **Mirarle, ESTAR** con él.

7º **Escucharle**, reconocer su voz. Reconocer su presencia en cualquier circunstancia de mi vida o en cualquier lugar.

8º **Dejarle hacer** sin obstaculizarle: hágase en mí cuando quieras, como quieras, donde quieras. Aquí estoy.

Concluir con una acción de gracias, bendición, adoración, petición, etc. Siempre con la oración que Jesús nos enseñó: el Padre nuestro.

5. CONCLUSIÓN

La oración es experiencia de fe que no se puede separar de la vida. San Juan de la Cruz recomendaba «procurar andar siempre en la presencia de Dios» «Procure ser continuo en la oración, y en medio de los ejercicios corporales no la deje. Sea que coma, beba, hable con otros, o haga cualquier cosa, siempre ande deseando a Dios y apegando a él su corazón» [S. Juan de la Cruz, Avisos a un religioso para alcanzar la perfección, 9b]. Y, añade, que ser conscientes de esta presencia estimula y obliga a corresponder con una conducta según el amor que ella misma nos entrega, como Abraham o Elías, que ardían en celo en la presencia de Dios.

La oración es más cuestión de amor que de pensar o hablar (IV Moradas 1,7). Por eso todos tenemos capacidad para orar, porque todos somos capaces de amar. Para amar hay que empezar por uno mismo, quien no se ama no sabe amar. Quien no se posee (se conoce) a sí mismo no se puede entregar. Y eso requiere una gran dosis de humildad y perdón. No amamos un ser perfecto, sino débil, limitado, frágil y egoísta. Cuando descubras que Dios te ama en tu miseria y que te quiere así, sin más, estarás dando el primer paso hacia el conocimiento del amor. Nunca te atreverás a pedirle a otra persona que sea mejor, lo amarás tal cual es, en su pobreza y desnudez, en su desvalimiento. "A la tarde te examinarán en el amor. Aprende a amar como Dios quiere y olvida tu condición" (S. Juan de la Cruz).

No se puede construir un diálogo con Dios sino desde un diálogo con el hermano. Tratar con Dios desde el tratar con el hermano. Estar con Dios es estar con el hermano. Para aprender a orar hay que aprender a tratar con el hermano. No basta decir que, para aprender a orar, hay que comprometerse con el hermano. Hay que saber qué es amar. Definir el amor. Y esto porque hay "aficiones bajas que le tienen usurpado el nombre". Todavía más: hay que formar al sujeto del amor, a la persona del orante, porque está por hacer, la realidad es que el ser humano no conoce el amor, no vive en y para el amor, aunque sea su deseo y sueño con él.

SUMARIO

¿PARA QUÉ ORAR? PEDAGOGÍA HACIA LA PLENITUD	¡Error! Marcador no definido.
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. ¿QUÉ ES LA ORACIÓN?.....	1
3. FORMAS DE ORACIÓN.....	3
4. ETAPAS O FASES DEL PROCESO ORANTE	4
1º Fase ascética: trabajo personal.	6
1.1- <i>Tomar conciencia de la presencia de Dios</i>	7
1.2 – <i>Introspección. Conocimiento de sí</i>	7
1.3- <i>Purificación del corazón</i>	8
1.4- <i>Desasimiento</i>	8
2º- Fase mística.....	8
2.1- <i>Conversión</i>	8
2.2- <i>Contemplación</i>	9
2.3- <i>La unión con Dios</i>	9
4. ¿CÓMO HACER ORACIÓN? Desarrollo del ejercicio orante	9